

# ЭСТОНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КУДО

## Аттестация

- Принципы аттестации
- Базовая техника (Кихон)
- Нормативы
- Схемы поединков

## Аттестация

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также по окончании летних спортивных лагерей или сборов.

### 1. Принципы аттестации.

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения нормативов).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Для спортсменов спорткласса (сборники) учитывается соревновательная практика (особенно при сдаче на мастерские степени).
6. Преданность школе (участие в сборах, семинарах, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д.).

Соревновательная практика у детей начинается с 10 лет, но аттестовываться они могут с 7 лет.

### Цвет пояса Кю/Дан

	
	10 Кю 9 Кю
	8 Кю 7 Кю
	6 Кю 5 Кю
	4 Кю 3 Кю
	2 Кю 1 Кю
	1 Дан 2 Дан
	· · ·

### Детская аттестация.

7 лет- 8 лет – 9 – 8-кю, 9 лет – 7 – 6-кю, 10 лет – 5-кю.

### Спортивная аттестация

Юноши – 11-17 лет. Взрослые – 17-30 лет. Бизнес-класс – 30 лет и старше или спортсмены, по состоянию здоровья не имеющие возможность принимать участие в соревнованиях.

### 2. Технические нормативы

На экзамен вынесены следующие нормативы:

1. Удары руками (Тэ-вадза -<<Панч>>)
2. Удары ногами (Аси-вадза)
3. Удары руками в движении (Идо Тэ-вадза)
4. Удары ногами в движении (Идо Аси-вадза)
5. Условные спарринги (Кихон-Куумитэ)
6. Зачет по бросковой технике.
7. Зачет по элементам борьбы в партере (болевые и удушающие приемы).
8. ОФП (отжимания, выпрыгивание, упражнение на мышцы брюшного пресса).
9. Поединки (Спарринги)
10. Зачет по знаниям правил соревнований.
11. Зачёт по истории КУДО.

### **Техника ударов руками (Тэ-вадза -<<Панч>>)**

1. Левый прямой – 10 раз (Джеб-дзедан)
2. Левый прямой в корпус – 10 раз (Джеб-тюдан)
3. Правый прямой – 10 раз (Суторето-дзедан)
4. Правый прямой в корпус – 10 раз (Суторэто- тюдан)
5. Левый боковой – 10 раз (Фуку- дзедан)
6. Левый боковой в корпус – 10 раз (Фуку- тюдан)
7. Правый боковой – 10 раз (Фуку- дзедан)
8. Правый боковой в корпус – 10 раз (Фуку- тюдан)
9. Левый снизу – 10 раз (Аппа-дзедан)
10. Левый снизу в корпус – 10 раз (Аппа-тюдан)
11. Правый снизу – 10 раз (Аппа-дзедан)
12. Правый снизу в корпус – 10 раз (Аппа-тюдан)
13. Удары локтями – 10 раз (Хида-Учи)

ВЫПОЛНЯТЬ С ДВУХ СТОЕК.

### **Техника ударов ногами (Аси-вадза)**

1. Прямой удар сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы) (**Маэ-гэри**),  
10 – удар правой ногой с поясом, 10 - левой, 10 – поочередно с поясом,  
10-поочередно с отмашкой.
2. Удары коленями 10 ударов захватом за пояс (**Хидза-гэри**),  
10 – в захвате, 10 – со сменой ног.
3. Удар ногой в сторону ребром или пяткой стопы (**Ёко-гэри**),  
4-маха по команде ХАДЗИМЕ, 10 – махи с поясом, 10 – удары с поясом,  
10-удары с отмашкой.
4. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) (**Маваси-гэри**),  
10 захватом за пояс, 20 – ударов с отмашкой рук.
5. Прямой удар назад ногой пяткой стопы (**УШИРО-ГЕРИ**),  
4-пробных по команде ХАДЗИМЕ руки на поясе, 30 ударов - руки на поясе.

6. Удары ребром стопы (**КАНСЕЦУ ГЕРИ**) в коленный сустав.  
10-в стороны, 20 ударов вперёд.
7. 30 ударов в пах (**КИНТЭКИ ГЕРИ**), руки на поясе.
8. 4-пробных (**АШИБАРАЙ**)  
30 подсечек (**АШИБАРАЙ**)

### Удары руками в движении (Идо тэ-вадза)

(техника ударов руками в движении вперед-назад)

1. Передвижение вперед назад в боевой стойки. (**Степ**)
2. Прямой в голову с передней руки (в движении вперед и назад)
3. Прямой в голову с задней руки (в движении вперед и назад)
4. Прямые двойки, с передней, задней (в движении вперед и назад)
5. Тройка, с передней прямой в голову, с задней прямой в корпус, с передней боковой в голову. (4 раза на месте, затем в движении, вперед и назад)
6. 1-я комбинация: Прямой в голову с передней, прямой в корпус с задней, боковой в голову с передней, апперкот в голову с задней.
7. 2-я комбинация: Прямой с передней в корпус, прямой с задней в голову, боковой в голову с передней, апперкот в голову с задней.
8. 3-я комбинация: Прямой с передней в голову, боковой с задней в голову, апперкот с передней в корпус, боковой с задней в голову.
9. 4-я комбинация: Прямой с передней руки в голову, с задней апперкот в корпус, боковой с передней в голову, прямой с задней в голову.

ВЫПОЛНЯТЬ С ДВУХ СТОЕК.

### Удары ногами в движении (Идо аси-вадза).

Обратить внимание на разворот – по команде (**Маватэ**) на 180 градусов в конце дорожки.

1. Мах ногой (**Маэ-гери кэагэ**).
2. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри кекоми**)
3. Удар МАЕ-ГЕРИ КЕКОМИ сзади стоящей ногой+2ка руками прямые в голову.
4. 2ка руками в голову, **прямые + МАЕ ГЕРИ КЕКОМИ**
5. Удар впереди стоящей ногой **АСИ МАЕ ГЕРИ**
6. Удар впереди стоящей ногой **АСИ МАЕ ГЕРИ +2ка руками в голову**
7. 2ка руками в голову, прямые + удар впереди стоящей ногой **АСИ МАЕ ГЕРИ**.
8. **ЁКО ГЕРИ** сзади стоящей ногой.
9. **ЁКО ГЕРИ** сзади стоящей ногой+2ка прямые удары руками в голову.
10. 2ка прямые удары руками в голову + **ЁКО ГЕРИ** сзади стоящей ногой.
11. **МАВАШИ ГЕРИ** в голову сзади стоящей ногой.
12. **МАВАШИ ГЕРИ** в голову сзади стоящей ногой + 2ка прямые удары руками в голову.
13. 2ка прямые удары руками в голову + **МАВАШИ ГЕРИ** сзади стоящей ногой в голову.

14. **МАВАШИ ГЕРИ КОШИ**, сзади стоящей ногой в корпус.
15. **МАВАШИ ГЕРИ КОШИ**, сзади стоящей ногой в корпус + 2ка прямые удары руками в голову.
16. 2ка прямые удары руками в голову + **МАВАШИ ГЕРИ КОШИ** сзади стоящей ногой в корпус.
17. **ЛОУКИК** сзади стоящей ногой.
18. **ЛОУКИК** сзади стоящей ногой + 2ка прямые удары руками в голову.
19. 2ка прямые удары в голову + **ЛОУКИК** сзади стоящей ногой.
20. Удар пяткой с разворотом **УШИРО ГЕРИ** сзади стоящей ногой.
21. Удар пяткой с разворотом **УШИРО ГЕРИ** сзади стоящей ногой + 2ка прямые удары руками в голову.
22. Удары в пах **КИНТЭКИ ГЕРИ**, сзади стоящей ногой.
23. Удары в пах **КИНТЭКИ ГЕРИ**, сзади стоящей ногой + 2ка прямые удары руками в голову.
24. 2ка прямые удары руками в голову + **КИНТЭКИ ГЕРИ** сзади стоящей ногой.
25. Одиночный удар коленом **ХИДЗА ГЕРИ**.
26. Удар коленом **ХИДЗА ГЕРИ** + **ХИДЗА УЧИ** одноименно.
27. Удар коленом **ХИДЗА ГЕРИ** + **ХИДЗА УЧИ** разноименно.
28. **ХИДЗА УЧИ** с передней руки + **ХИДЗА ГЕРИ** сзади стоящей ногой.
29. Удар ногой с разворотом в голову **УШИРО МАВАШИ ГЕРИ**.
30. Удар ногой с разворотом в голову **УШИРО МАВАШИ ГЕРИ** + 2ка прямые удары руками в голову.
31. Прямые удары руками в голову + **УШИРО МАВАШИ**, удар ногой с разворотом.

### **КОМБИНАЦИИ ИЗ ДВУХ УДАРОВ НОГАМИ.**

с 4 кю к каждой комбинации (за исключением хидза гери) добавлять два прямых удара руками в голову.

1. **ЛОУКИК** сзади стоящей ногой (правой) + **ЛОУКИК** (левой)
2. **ЛОУКИК** впереди стоящей ногой (левой, без подшага) + **ЛОУКИК** сзади стоящей ногой.
3. **ЛОУКИК** сзади стоящей ногой (правой) + **МАВАШИ ГЕРИ** в голову левой.
4. **ЛОУКИК** впереди стоящей ногой (левой) + **МАВАШИ ГЕРИ** в голову правой.
5. **ХИДЗА- ГЕРИ** сзади стоящей (правой) в корпус + **ХИДЗА-ГЕРИ** (левой) в голову.
6. **ХИДЗА-ГЕРИ** впереди стоящей (левой) в корпус + **ХИДЗА-ГЕРИ** (правой) в голову.
7. Удар с разворотом пяткой **УШИРО- ГЕРИ**, сзади стоящей ногой (правой) + **МАВАШИ- ГЕРИ** в голову левой ногой.
8. Удар с разворотом **УШИРО- МАВАШИ ГЕРИ** сзади стоящей ногой (правой) + **МАВАШИ ГЕРИ** левой в голову.
9. Удар сзади стоящей ногой **МАВАШИ ГЕРИ** в голову (правой) + **УШИРО МАВАШИ** в голову левой.

## **К И Х О Н К У М И Т Э (приёмы с партнёром)**

1. Защита от ударов ЛОУКИК.
2. Защита от ударов МАВАШИ ГЕРИ в средний уровень.
3. Защита от ударов МАВАШИ ГЕРИ в верхний уровень.
4. Защита от ударов МАЕ ГЕРИ.
5. Защита от прямых ударов руками в голову + контратака.
6. Защита от прямых ударов руками в корпус + контратака.
7. Защита от боковых ударов руками в голову + контратака.
8. Защита от боковых ударов руками в корпус + контратака.
9. Защита от апперкотов в голову + контратака.
10. Защита от апперкотов в корпус + контратака.

## **РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ.**

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук, локтей и ног с коленями;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

Данная работа оценивается, как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

## **Зачет по бросковой технике (Нагэ-вадза)**

(этот экзамен для сдающих на 6-кю и выше)

Перечень бросков, которые должны знать и уметь выполнять четко, быстро и амплитудно:

1. Бросок через бедро (с захватом за пояс)
2. Бросок через бедро (с захватом за шею)
3. Передняя подножка
4. Задняя подножка
5. Задняя подножка с колена
6. Контрзадняя подножка

7. Подножка в падении с упором в стопу соперника с резким движением в сторону.
8. Подсечка на 3 шага
9. Подсечка боковая (стопа в сторону), изнутри и сзади соперника
10. Подсечка после серии колен
11. Подсечка с захватом ноги после удар
12. Мельница
13. Зацеп ноги снаружи
14. Зацеп ноги изнутри
15. Бросок через спину
16. Бросок с захватом бедра снаружи

Внимание! Спортсмены, сдающие на 4-кю и выше должны уметь выполнять переход от броска к болевому на руку.

### **Зачет по элементам борьбы в партере (Нэ-вадза)**

(болевые (кансэцу-вадза) и удушающие (дзимэ-вадза) приемы)

Этот зачет сдают все спортсмены с 4-кю и выше.

1. Принятие позиции наездник.
2. Перегибание локтевого сустава с захватом двумя руками при помощи бедра сверху.
3. Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо сидя на сопернике.
4. Болевой на руку рычагом из положения удержания с боку (при помощи руки и ноги).
5. Удушающий отворотом сидя сверху.
6. Удушающий (отворота) удушение перекрестным захватом.
7. Удушающий предплечьем (лицом к противнику и за спиной).
8. Удушающий отворотом сзади.
9. Удушающий скрещивание руками разворачивая ладони к себе при помощи ног.
10. Удушающий сзади при помощи плеча и предплечьем.
11. Получение оценки «Кока» из позиции наездник (4-5 добиваний).
12. Болевой на ногу после захвата ноги из стойки и броска (Ахиллес).
13. Болевой на коленный сустав после захвата ноги и броска.

### **Нормативы отжиманий, выпрыгивание и пресс:**

<b>Возраст</b>	<b>10-9-кю о-в-п</b>	<b>8-7-кю о-в-п</b>	<b>6-5-кю о-в-п</b>	<b>4-3-кю о-в-п</b>	<b>2-1-кю о-в-п</b>	<b>1-2-дан о-в-п</b>
до 10 лет	10-10-10	15-15-15	30-30-30			
до 15 лет	20-20-20	30-30-30	40-40-40	50-50-50	60-60-60	
до 18 лет	30-30-30	40-40-40	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100
взрослые	40-40-40	50-50-50	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100

### **Нормативы выполнения упражнения на мышцы брюшного пресса.**

Упражнение выполняется из положения лежа на спине. Подъем одновременно ног и корпуса вверх (склепка). Упражнение выполняется под счет.

#### **Отжимания на кулаках в упоре лежа выполняются:**

- Кулаки на ширине плеч параллельно друг друга
- Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде (локти работают вдоль корпуса), положение ног – нога на ногу.

#### **Приседания с выпрыгиванием выполняются из положения:**

- Ноги на ширине плеч, руки за головой, спина при приседаниях прямая
  - Приседать до угла 90 гр. в ногах, при подъеме выпрыгивать.
- Упражнения выполняются под счет. Не допускается: сбиваться или пропускать счет!

#### **Растяжка.**

Растяжка оценивается по пятибалльной шкале:

- Полный продольный и поперечный шпагат – 5 баллов.
- Неполный (ноги слегка согнуты в коленях, до пола 10-15 см.) – 4 балла.
- Неполный (до пола 15-20 см.) – 3 балла.
- Неполный (до пола 20-30 см.) – 2 балла.
- Неполный (до пола 30 см. и более) – 1 балл.

#### **Поединки.**

Поединки на аттестации проходят по правилам КУДО, но с ограничением по времени в партере, т.е. если оба спортсмена не проявляют активность в партере, их поднимают в стойку, не дожидаясь окончания лимита времени.

Количество поединков определяется по уровню и возрасту спортсмена.

Возраст	10-9-кю кудо	8-7-кю		6-5-кю		4-3-кю		2-1-кю		
		цуками	кудо	цуками	кудо	цуками	кудо	цуками	кудо	партер
до 10 лет	1	1	- 1	2	- 2					
до 15 лет	1	1	- 1	2	- 2	2	- 3	3	- 3	- 2
до 18 лет	1	1	- 1	2	- 2	2	- 3	3	- 3	- 2
взрослые	1	1	- 1	2	- 2	2	- 3	3	- 3	- 2



## Взрослые

Возраст	17-30	30-34	34-38	38-42	42-46	46-50	50-54	54-58	58-62	62 и ст.
1 Дан	5К 3Ц 2П	4К 3Ц 2П	3К 3Ц 2П	3К 2Ц 2П	2К 2Ц 2П	2К 2Ц 1П	2К 1Ц 1П	2К 1Ц 1П	1К 1Ц	1К

### Обозначения:

К – поединок по правилам Кудо, в стойке, в шлеме

Ц – “цуками” поединок в шлеме, в стойке, в захвате. Удары локтями, коленями, головой, бросковая техника.

П – поединок в партере.

Все поединки проводятся продолжительностью в 1 минуту и без перерыва. Зачет борьбы в партере 2 минуты – 1 раунд (первая мин. Старт – один спортсмен сверху, другой снизу, вторая минута – наоборот).

Каждый спортсмен на поединках должен продемонстрировать не только технику, тактику, дух, но и знания этикета спортсмена школы КУДО, правильно выходить на площадку (татами) и покидать ее.

### Зачет по знаниям правил соревнований КУДО.

Этот зачет сдают спортсмены, аттестующие на 2-кю, 1-кю, 1-дан и т.д. В него входит ряд вопросов, на которые спортсмен должен дать четкий и правильный ответ.

Перечень вопросов по правилам соревнований:

1. Параметры площадки (татами).
2. Количество судей, секундантов и схема их расположения.
3. Время поединков, партера, цуками.
4. Разрешенные действия.
5. Запрещенные действия.
6. Классификация нарушений (хансоку).
7. Какие существуют оценки.
8. За что дается оценка «Кока».
9. За что дается оценка «Кока-ни».
10. За что дается оценка «Юоко».
11. За что даются оценки «Вазаари» и «Иппон».
12. Экипировка спортсмена.
13. Экипировка судьи.
14. Этикет спортсмена.
15. Приоритеты техник в КУДО (ударная, бросковая, партер).

### **3. Процедура аттестации.**

(на разряды и мастерские степени)

Учитывая принципы аттестации, которые описаны выше, инструктору составляют заявку на разряды и мастерские степени, тесты.

В назначенное время спортсмены, под руководством старшего инструктора, строятся в зале, как правило - по 6 человек в шеренгу. После стандартной разминки начинается экзамен. Спортсмены сдают:

- техника работы руками на месте левосторонняя стойка и правосторонняя.
- техника работы ногами на месте.
- Работа руками в движении.
- Работа ногами в движении.
- ОФП (отжимания, приседания, пресс, растяжка).

Далее спортсмены, которым положено сдавать знание бросковой техники и болевых, удушающих приемов, разбиваются по парам и демонстрируют свои знания и навыки под руководством председателя комиссии. Спортсмену называют тип демонстрацией кимэ (добивания).

После зачета по борьбе проходит жеребьевка, согласно нормативам (кол-во спаррингов) и начинаются спарринги.

По окончании поединков спортсмены, сдающие на 2-1-кю, 1-дан и выше экзаменуются по правилам соревнований, отвечая на вопросы (согласно перечню). Успешно сдает экзамены тот спортсмен, который получает все положительные оценки.

**Если спортсмен получает более 1 неудовлетворительный оценки, он снимается с аттестации.**

Необходимо помнить – чем темнее цвет Вашего пояса, тем выше требования, предъявляемые к технике, спаррингам и знаниям.